

# Crisis? Regie in eigen hand!

## De crisiskaart

Veel mensen die een crisis hebben meegemaakt, hebben de ervaring dat het moeilijk is om snel de juiste hulp te krijgen. Vaak is het lastig om tijdens een crisis duidelijk te maken welke hulp je wilt. Het is dan erg prettig als op een eerder moment over bepaalde zaken is nagedacht.

De crisiskaart is een persoonlijk document waarop staat hoe iemand in een crisissituatie opgevangen wil worden. Het is een soort gebruiksaanwijzing voor omstanders en hulpverleners zodat ze weten wat ze moeten doen als een crisis dreigt. De compacte crisiskaart verwijst naar een uitgebreider crisisplan dat de cliënt samen met een crisiskaartconsulente heeft opgesteld. De kaart geeft essentiële informatie weer en kan in een crisissituatie de aanpak sturen.

Door vooraf een crisisplan en crisiskaart te maken, krijgen ook anderen een duidelijke rol in de aanpak van een eventuele crisis. De kaart is hierdoor niet alleen waardevol voor de cliënt, maar zeer zeker ook voor familie, vrienden en hulpverleners. Met een crisiskaart behoudt de cliënt de regie over behandeling, medicatie en maatregelen in zijn/haar persoonlijke omgeving ten tijde van een (dreigende) crisis.

## Het crisisplan

Het belang van de crisiskaart en het crisisplan zit voor een deel in het proces dat een cliënt met zijn omgeving doorloopt bij het maken van het crisisplan.

De cliënt gaat in gesprek met zijn omgeving over zijn crisissituatie, hierbij wordt hij ondersteund door een crisiskaartconsulent. Deze is geschoold in deze taak, is ervaringsdeskundig: heeft persoonlijke ervaringen met crisissituaties. In dat proces maakt de cliënt afspraken met zijn omgeving en hulpverleners over wanneer welk ingrijpen en handelen gewenst en nodig is. De omgeving en hulpverleners geven in dit proces aan wat voor hen wel en niet haalbaar is. Zodoende bevat een crisisplan uiteindelijk alleen afspraken die ook echt nagekomen kunnen worden en waarover betrokkenen het van te voren eens zijn.



Nadat alle betrokkenen akkoord zijn gegaan met de inhoud, ondertekenen zij het crisisplan. Hiermee stemmen zij in met de in het crisisplan vermelde afspraken en zetten zij zich in om de gemaakte afspraken na te komen tijdens een (dreigende) crisissituatie.

Alle partijen ontvangen een kopie. Het crisisplan wordt op een centraal punt in de regio bewaard (adres is op de kaart aangegeven) waar het 24 uur per dag en 7 dagen per week te raadplegen is. De cliënt ontvangt nu een crisiskaart; deze bevat een samenvatting van de gegevens en afspraken uit het crisisplan.

## De regie ligt bij de cliënt

De crisiskaart is een kaart van en vóór cliënten. Het initiatief ligt bij de cliënt. De cliënt bepaalt of hij wel of geen crisiskaart wil, welke personen en organisaties hij bij het crisisplan wil betrekken, welke afspraken belangrijk zijn, etc.

## Voor wie is de crisiskaart bedoeld?

De crisiskaart is bedoeld voor cliënten die te maken hebben (gehad) met een (psychische) crisis en/of bang zijn om er een te krijgen.

## Waar en hoe is een crisiskaart te verkrijgen?

Een crisiskaart is te verkrijgen bij Zorgbelang Inclusief afdeling Basisberaad. Hier zijn twee crisiskaartconsulenten werkzaam, zij ondersteunen bij de opmaak van de crisiskaart.

Een crisiskaartconsulent werkt onafhankelijk van de hulpverlening waardoor het voor de cliënt vaak makkelijker is zijn gevoelens en wensen te uiten. De crisiskaartconsulent gaat uit van het verhaal en de wensen van de cliënt, in dit proces gaat veel tijd zitten. Zo wordt er bijvoorbeeld gekeken naar wie voor de kinderen zorgt en/of wie de huisdieren opvangt bij een crisissituatie.

Uit een Rotterdams promotieonderzoek naar de crisisplannen blijkt dat de plannen die worden begeleid door een crisiskaartconsulent completer en specifiekter zijn, dan die door hulpverleners zijn opgesteld (behalve wat betreft de medicatie).

## De praktijk

Verhalen van cliënten zijn tot nu toe positief. Cliënten laten weten meer grip te krijgen op hun problemen; ze leren voortekenen herkennen en kunnen hier dan soms op inspelen, zodat erger wordt voorkomen. Cliënten melden ook dat ze zich veiliger voelen met een kaart op zak. Politie en hulpverleners zijn over het algemeen zeer positief over de crisiskaart. Zo is het momenteel mogelijk om je crisiskaart bij politieadministratie bekend te maken.

## Meer informatie?

Voor meer informatie, kunt u contact opnemen met de crisiskaartconsulent van Basisberaad:

Tabitha Mudde

Mobiel: (06) 385 461 75

Mail: [crisiskaart@zorgbelanginclusief.nl](mailto:crisiskaart@zorgbelanginclusief.nl)

Website: [www.crisiskaart-rijnmond.nl](http://www.crisiskaart-rijnmond.nl)

